

The background of the slide features a silhouette of two hikers ascending a steep, rocky mountain trail. The hiker in the foreground is wearing a backpack and a hat, while the second hiker is slightly behind and higher up the slope. The scene is set against a warm, golden-orange sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is one of perseverance and achievement.

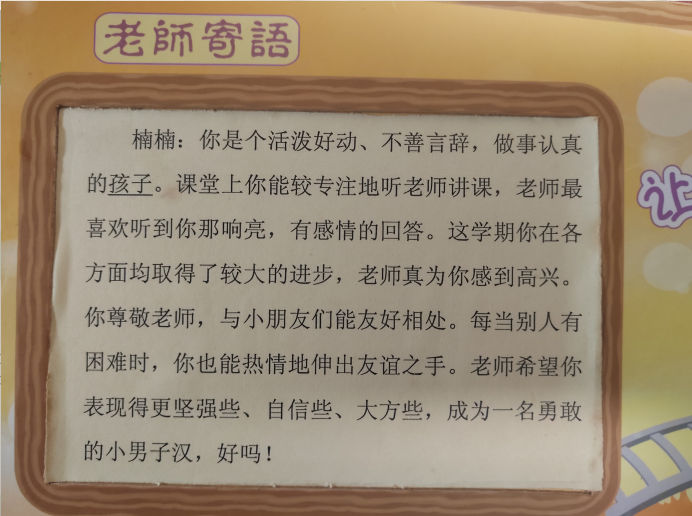
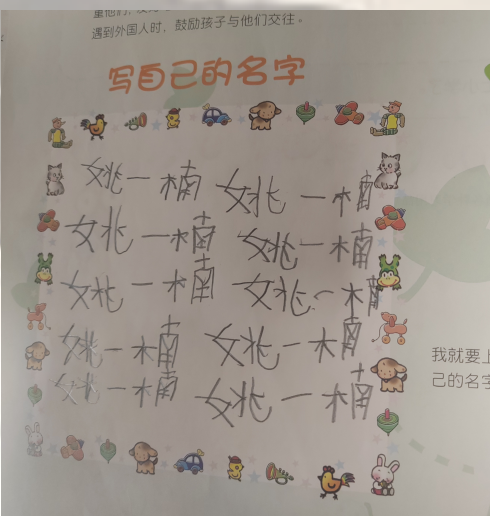
我的学习观

1 我的求学经历



1.1 幼儿园和小学

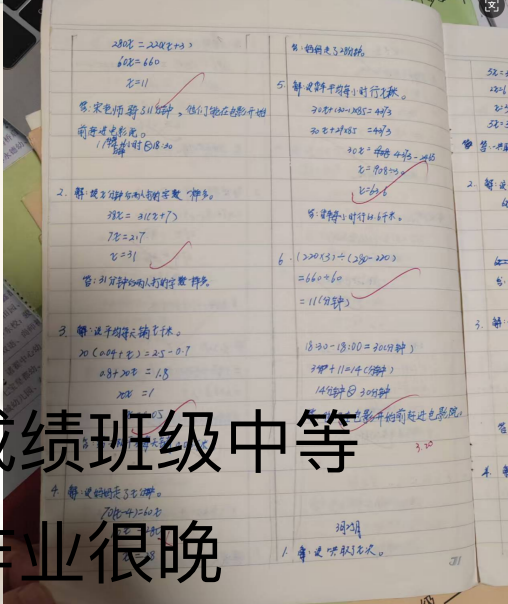
- 体弱多病的小时候，小班几乎没去
- 到了大班：不会书写自己的名字
- 幼儿园老师评语：腼腆，拘谨
- 初入小学：班级中下
- 三年级：因为老师，喜欢上数学
- 高年级：自信带来热情，成绩稳步提升



上海市2013学年第一学期初中学生综合素质评价报告																	
基本信息情况																	
区 县		学 校	****		性 别	男		姓 名	姚一楠		学 号	3101124108220130063		民 族			
户籍所在地				出生年月				入团(队)年月				家庭住址		邮 编		电 话	
综合素质评价																	
德	评价内容				评价结果				评价结果				总评				
	思想品德	热爱祖国				优				优							
		勤奋学习				优											
		诚实守信				优											
		文明礼貌				优											
	社会实践	团结合作				优				优				优			
		学农学军				优											
		实践活动				优											
	德育科学学习	劳动表现				优				优							
		学习表现				优											
		学习能力				优											
评价内容				评价结果				评价结果				总评					
学习表现	学习态度				优				优								
	学习习惯				优												
	实践能力	实验操作能力				良				优							
		动手操作能力				优											
		学科实践活动				优											
学习能力	阅读交流表达				优				优								
	科学探究				优												
智	基础型课程	科目	语文	数学	英语	政治	体育	劳技	艺术	地理	科学	音乐	信息技术	综合实践	总评		
		本学期总评成绩	88	91	92.5	95	86	中	99	90	96	良	优				
		科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩		
		科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩		
		科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩		
	拓展型课程	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩		
		科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩		
		科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩		
		科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩		
		科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩	科目	成绩		

1.2 初中和高中

- 初入初中：英语班级倒数，成绩班级中等
- 六七年级：爱玩，不讨喜，作业很晚
- 八年级的改变：***，*** /学习方法
- 九年级的侥幸：化学竞赛
- 高中竞赛班：损兵折将
- 高中学习状态：很认真，学习量挺大
- 高考前：压力很大，身体状况
- 高考：意料之外

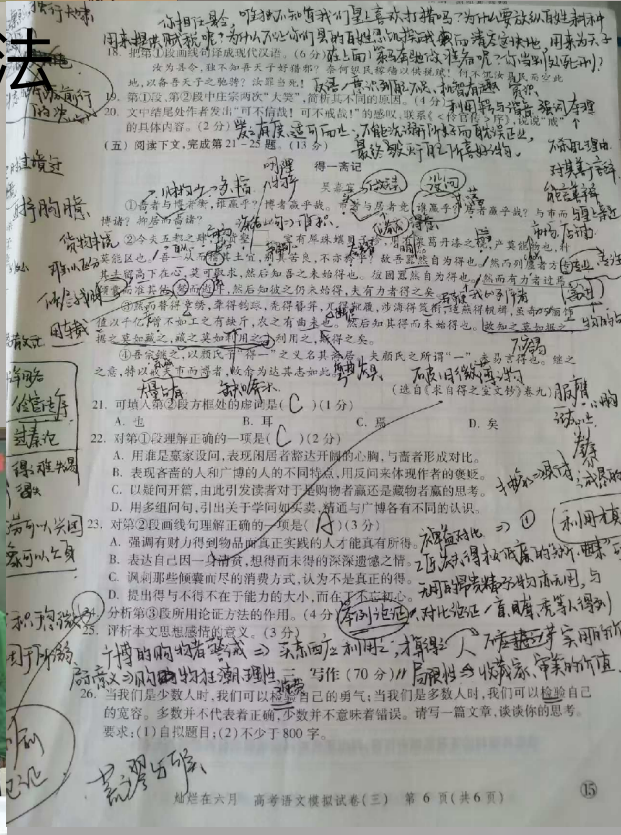


我的行为准则

我呢，以为我一般不太爱惹麻烦的。我一般不怎么希望被听到去或者被老师家长批评，也不怎么会受到批评或表扬。我也属于不想进行课外辅导或训练的人，所以我也不会想在中午或周末参加课程或开会。再者，我有时也会帮助帮助别人的，当然我也会有时捡起地上的纸屑，只不过次数不多罢了；我也会做力所能及的小事，如扶起摔倒的同学，“指点指点”同学不会的难题等等。

但我决不是那种想尽力讨好别人而做出违背良心的坏事的人，我也不是那种喜欢贿赂别人，或喜受别人贿赂的人。在小學里，有人想这样做，我动心了，但理智让我拒绝了。我自己也有“点行为准则，我一般喜欢大事化小，小事化了。所以我和班级里的同学很少发生矛盾，只有几个小题大做的，幸灾乐祸的（很不好，但只有偶尔几次罢了）相处得不怎么好。

我的行为准则是：坚持原则，做好自己，与人为善。
还需要梳理7.



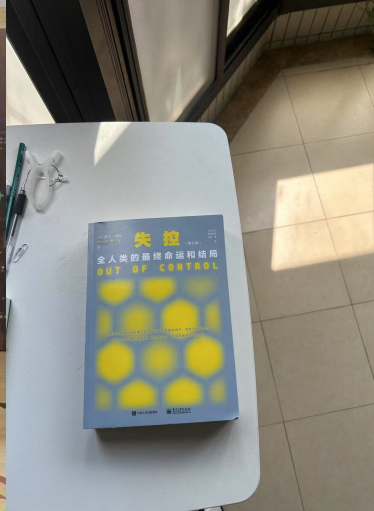
诉衷情·作业

当年十里指作业，
单包赴学校。
作业何时结束，
孤灯独人斗。
业未完，
夜已深，
泪空流。
此夜谁料，
身在书桌，
心在被窝。



1.3 大学

- 大一：课程
- 大二：课程+社团
- 大三：科研+实习+AI学习+保研
- 大四：实习+做项目



2 学习的意义



2.1 务实的意义



2.1.1 高考成绩：学校与平台

- 大学不是终点，而是新的起点。
- 去往好大学的意义：看到更多的可能性。向同龄人或教授请教、学习，打开做事和思维的宽度，由此更好地走自己的路。

2.1.2 发现兴趣与立志：做出职业承诺的基础

- 观点1：理想的职业道路是天赋、兴趣、积累的重合处。
- 观点2：良好的职业道路需要长期一致性的积累。
- 观点3：在职业道路上，执着的坚持很难。

- 警惕自我实现的预言，误以为自己“没天赋”，可能只是没找到正确的打开方式。

BAZAAR
时尚芭莎
电影组



饺子



王兴兴



汪韬

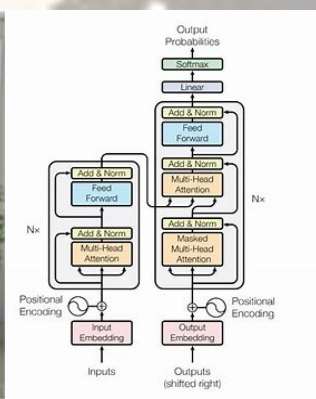


巴菲特



苏世民

2.1.3 未来探索的积淀 (AI/可控核聚变/机器人)



- 1) $(C)'=0$,

3) $(\sin x)'=\cos x$,

5) $(\tan x)'=\sec^2 x$,

7) $(\sec x)'=\sec x \tan x$,

9) $(a^x)'=a^x \ln a \quad (a>0, a\neq 1)$,

11) $(\log_a x)'=\frac{1}{x \ln a} \quad (a>0, a\neq 1)$,

13) $(\arcsin x)'=\frac{1}{\sqrt{1-x^2}}$,

15) $(\arctan x)'=\frac{1}{1+x^2}$,
- 2) $(x^\mu)'=\mu x^{\mu-1}$,

4) $(\cos x)'=-\sin x$,

6) $(\cot x)'=-\csc^2 x$,

8) $(\csc x)'=-\csc x \cot x$,

10) $(e^x)'=e^x$,

12) $(\ln x)'=\frac{1}{x}$,

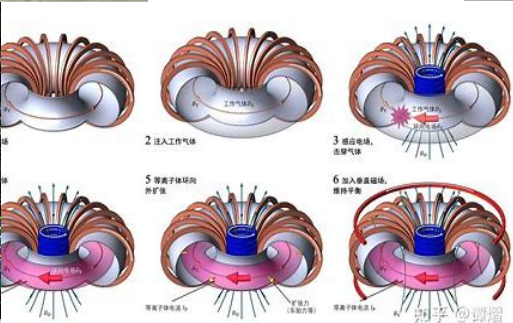
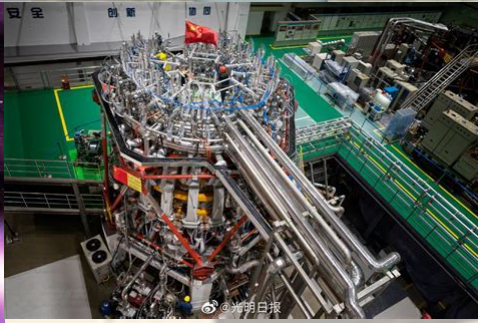
14) $(\arccos x)'=-\frac{1}{\sqrt{1-x^2}}$,

16) $(\operatorname{arccot} x)'=-\frac{1}{1+x^2}$,

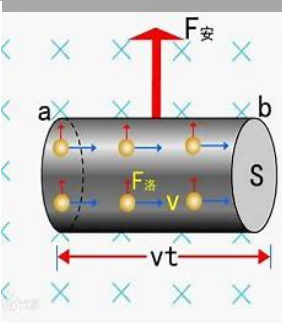
通电线圈在磁场中转动时，线圈中的电流方向随着线圈的转动而周期性变化，这种电流叫做交流电。图 9-6 给出了通电线圈在匀强磁场中转动时，线圈中产生的感应电动势和感应电流的瞬时值表达式。在图 9-6 (b) 中，“+”和“-”分别表示线圈中产生的感应电动势和感应电流的方向。在图 9-6 (c) 中，“+”和“-”分别表示线圈中产生的感应电动势和感应电流的方向。

2. 通电线圈在磁场中转动

如图 9-7 所示，通电线圈在匀强磁场中转动时，线圈中的电流方向随着线圈的转动而周期性变化。图 9-7 (a) 是线圈在匀强磁场中转动时的示意图。图 9-7 (b) 是线圈在匀强磁场中转动时的示意图。图 9-7 (c) 是线圈在匀强磁场中转动时的示意图。



通电线圈在匀强磁场中转动时，线圈中的电流方向随着线圈的转动而周期性变化。图 9-7 (a) 是线圈在匀强磁场中转动时的示意图。图 9-7 (b) 是线圈在匀强磁场中转动时的示意图。图 9-7 (c) 是线圈在匀强磁场中转动时的示意图。



外推: $i:0 \sim 5$

内推: $i:6 \sim 1$

https://blog.csdn.net/Kalenees

https://blog.csdn.net/Kalenees

科幻

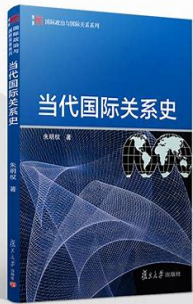
现在

本硕博

高中

初中

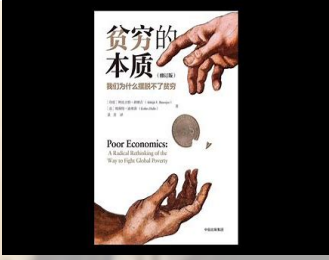
2.1.3 未来探索的积淀 (地缘政治/金融/民生)



友一个文化制品专营店

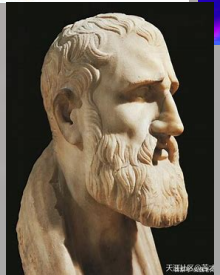


Text block discussing economic concepts, likely related to the 'Poor Economics' book cover shown next to it.



社会存在决定社会意识

- “先富与共富”政策的实施。先富起来的人并没有去带动其他人实现共同富裕。从而拉大了相互之间的贫富差距。
- 经济运行机制的不健全。我国正处于由计划经济向市场经济转型的过程中，一套健全的市场经济运行机制尚未真正建立，让一部分人能够投机钻营，先富起来。
- 税收制度的不合理。
- 社会保障制度的不完善。
- 不平等竞争的存在。



理想

工作

本硕博

高中

初中

2.2 形而上的意义：我要成为怎样的人？

- 学习的目标：提供了人生态度的索引，辩证性看待；一个钩子，可以顺带看到他人的人生
- （张载）为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。
- （李白）事了拂衣去，深藏功与名。
- （王勃）海内存知己，天涯若比邻。
- （孟郊）春风得意马蹄疾，一日看尽长安花。
- （陶渊明）结庐在人境，而无车马喧。
- （苏轼）回首向前萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。
- （苏轼）雄姿英发，羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。
- （毛泽东）曾记否，到中游击击水，浪遏飞舟？

2.2 形而上的意义：我要成为怎样的人？

- （关于社会时钟）孔子：吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。
- （关于傲慢）曾国藩：天下古今之庸人，皆以一惰字致败；天下古今之人才，皆以一傲字致败。
- （关于傲慢）二十岁时起支配作用的是意志，三十岁时是机智，四十岁时是判断
- （关于谦逊）道德经：水善下万物而不争，故能为百谷王
- （关于诚信）曾国藩：唯天下之至真能胜天下之至伪，唯天下之至拙能胜天下之至巧。

2.3 总结：学以致用

- 一切的学习，都是为了更好地塑造自己、提升自己，先自立，进而将自己的影响力延展至社会。在高中，学习很大比重是为了高考，但最终应当是指向一生的；学习也是终生的命题。
- 学以致用，知行合一：不要记忆，而是运用，做出自己的选择。让文字和观点熔铸进自己的思维方式、为人处世、做事方法论中。
- 学习的方法：看书（高中阶段主要方式），科研攻关，行走世界，和人交谈，跟在高人身边耳濡目染，做事，经历挫折。

2 学习的态度



3.1 个人的态度



3.1.1 面对枯燥/挫折：游戏化

- 什么是游戏？挫折-调整应对方式-正反馈的闭环
- 学习怎么游戏化？考砸了-调整学习方法-考好了
- 学习游戏化的难点：反馈的长期性，模糊性
- 具体做法：
 - 1、寻求小胜仗
 - 2、付出努力后，及时给予自己激励

3.1.2 培养习惯

- 一个人vs和朋友一起
- 家中vs教室vs咖啡馆
- 一鼓作气vs轮换学科
- 什么时候写作业?
- 上课前后多久复习?
- 挑战多高的难度?
- 考虑因素:
 - 1、和考试环境的逼真程度
 - 2、信息摄入的效率
 - 3、可持续性, 对自己的舒适程度

3.1.3 可持续性发展

- 在12年学习的后期，健康是影响状态发挥的重要因素，需要在前期就注意起来。
- 我的故事：高三的折磨
- 关注点：视力，颈椎，腰椎，关节，身体整体综合素质
- 方法：
 - 1、找到适合自己的非剧烈对抗类运动项目，每周确保运动时长。推荐：乒乓球，健身，飞盘，跳舞，足球，篮球，羽毛球
 - 2、注意硬件：桌椅，枕头，床垫，营养。
 - 3、注意微习惯：早餐，作息时间，握笔姿势，劳逸结合。

3.2 和同学互动的态度

- 合作共赢：关于中高考，真正对手不在身边，而在看不见的远方
- 良性竞争：适度竞争可以激发斗志，但避免过度恶性竞争
- 信息共享：学习资料、好题、好课共享，互相扶持提升
- 总结：助人者人恒助之，分享者收获最多

谢谢

- 学习是终生的过程，我有很多不足，我也在路上
- 我说的仅供参考，适合自己的才是最好的
- 共勉

